



ゆったり・ほっこり



赤ちゃんカフェ・UPカフェ

下呂市家庭教育支援チーム

「ママ友や地域のおばちゃんたち（チームスタッフのこと!?!）と出会い、声をかけあえるママたちのつながりをつくる場にしたい!」と、ママたちが気軽に集える『赤ちゃんカフェ』（0歳の子どものママ対象）と『UPカフェ』（年齢に関係なく子育て中のママ対象）を開いています。（下呂市委託事業）

手作りお菓子とお茶をいただきながら、おしゃべりや子育ての情報交換、バラエティーなメニューのプチ講座を開いています。

活動拠点を置く市町村

下呂市：人口 32,008 人（令和元年 12 月 1 日現在）

【問い合わせ】下呂市役所 市民活動推進課 0576-24-2222

活動範囲

下呂市内全域（下呂・萩原・金山・小坂・馬瀬）

活動開始年月

平成 19 年 10 月

構成員

9 人（子育て経験者 & 子育て中のママ）



活動形態

- 保護者への学びの場の提供
- 地域の居場所づくり
- 訪問型家庭教育支援
- その他（ カフェスタイル ）

活動対象

- 乳幼児
 - 小学生（低学年）
 - 小学生（中学年）
 - 小学生（高学年）
 - 中学生
 - 高校生以上
- の子供を持つ保護者 & 妊婦さん に対する活動を実施

活動の目的・趣旨

ママの元気は、子どもの元気

悩みの
軽減

親学び
の場

リフレッシュ
の場

ママ友
づくり

のんびり おしゃべりしませんか？

主な活動内容

フリートーク



悩みを聞いてもらったり、先輩ママからアドバイスをもらったり！

フキ体験



ヨガ、リトミック、ストレッチなど楽しい企画もいっぱい！

自己紹介



ママ友づくりや地域デビューの場にもってこい！妊婦さんの参加大歓迎！

子育て講話



食育、睡眠、歯科衛生など、講師を招いた親学びも実施！



手作りお菓子も
お楽しみ！

Menu

♡赤ちゃんカフェ

0歳児を持つママ対象

♡UPカフェ

年齢に関係なく子育て中の
ママ対象

♪妊婦さん大歓迎♪

活動の成果と今後の展望

- 子育ての悩みを気軽に話し合い、ママ同士共感できたりアドバイスし合えたりできる場となっています。「悩んでいるのは自分だけじゃないと分かり、気持ちが楽になった。」などの声が多く寄せられています。
- 毎回の催し物や手作りお菓子と飲み物の提供も大好評！心も体もリフレッシュできる場になっています。
- 特に一人目のお子さんのお母さんたちには、ママ友作りのきっかけとして喜ばれています。
- 妊婦さんにもっと参加してもらい、出産や子育てへの不安を軽くし、期待と楽しみに変えてもらえたらいいなと考えています。